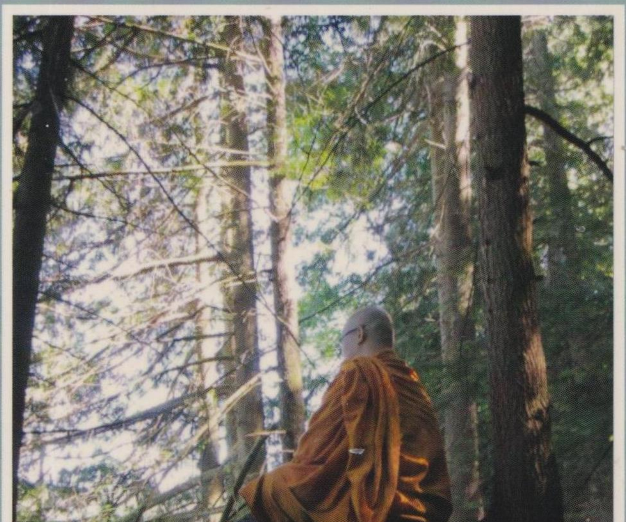
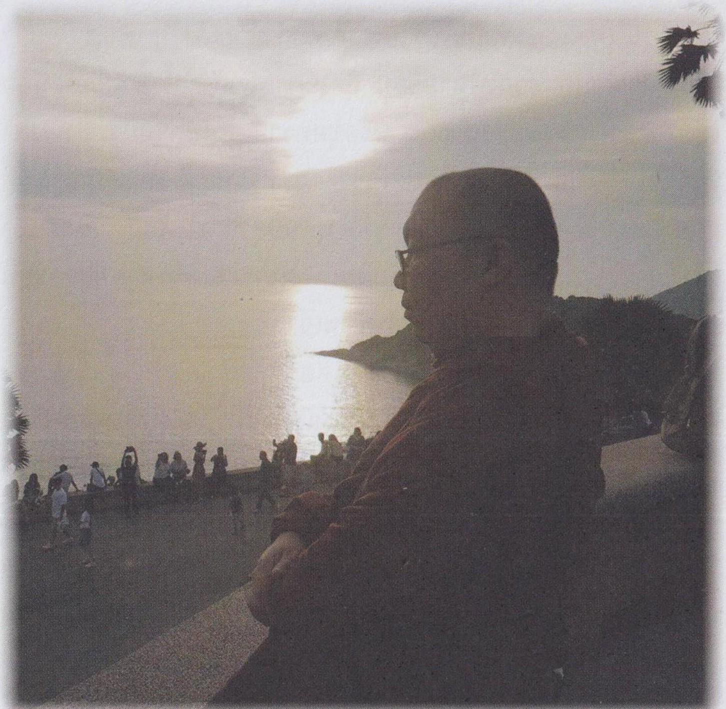
ต้นน้ำแห่งความคิด



พระมนตร์ธัช อธิปญฺโญ

"... หากพูดถึงการเดินทางของสิ่งใดก็ตาม
หากยิ่งเดินไปได้ไกลเพียงไหนก็ยิ่งใกล้เข้าไปทุกที ..."



คำนำ

เมื่อตอนยังเป็นเด็กชอบวิ่งเล่นตามทุ่งนาชายป่า ชายทุ่งที่ไม่ไกลหมู่บ้าน วิ่งเล่นซุกซนตามประสา เวลาอากาศร้อนเรามักจะพากันหลบร้อนไปอยู่และเล่นกันในที่เย็น นั่นคือลำห้วยเล็ก ๆ เดินเหยียบย่ำเล่นน้ำไปตามลำห้วยให้หายร้อน ถือโอกาสหาสัตว์น้ำตัวเล็กตัวน้อยไปด้วย มีทั้งปูและปลาเป็นต้น หรือขุดทรายเล่นไปตามประสา เวลาหิวน้ำจะหาแหล่งน้ำสะอาดที่สุดที่เราคิดและจะหาได้ เป็นภูมิปัญญาที่ถูกส่งต่อมาจากรุ่นสู่รุ่น คือการขุดทำเป็นบ่อทราย เป็นการหาตาน้ำให้ได้มาซึ่งน้ำสะอาดให้พอได้ดื่มกินเพื่อดับความกระหายคลายร้อน ภาพแห่งความทรงจำในอดีตทำให้ข้าพเจ้าเทียบความคิดจากสิ่งเล็ก ๆ ที่ไม่สลักสำคัญในเชิงของวิถีชีวิต แต่อาจสำคัญต่อจิตใจ จำทำให้ฉุกคิดว่าตาน้ำเป็นบ่อเกิดแห่งน้ำ ทำให้เราได้น้ำที่ใสเย็นดื่มกินต่อชีวิตต่อลมหายใจ ตาน้ำให้กำเนิดน้ำฉันใด ความคิดย่อมเกิดจากตาน้ำแห่งความคิดฉันนั้น เพื่อให้ความคิดที่ผุดเกิดขึ้นจะไม่สูญสลายหายไป จึงได้นำมาเรียบเรียงผ่านตัวอักษร พอให้ได้เป็นกำลังใจได้บ้างไม่มากก็น้อย หนังสือตาน้ำแห่งความคิดเล่มนี้ค่อนข้างเดินทางมายาวนานกว่าจะคิดว่าพอเป็นหนังสือได้สักเล่ม ขออนุโมทนาขอบคุณกับน้องส้ม (พุทธอาสาจิรัสยา กลิ่นขจร) ที่ได้มาปรารภเป็นการกระตุ้นให้ความคิดจะทำหนังสือกลับมาอีกครั้งและสำเร็จเป็นหนังสือขึ้นมาได้จริง ๆ และยังเป็นธุระดำเนินการทำต้นฉบับออกมาสำเร็จ หลังจากที่ปล่อย

ให้เป็นข้อความให้กำลังใจ เป็นธรรมะในเฟสบุ๊คธรรมดามาหลายปี จนกลายมาเป็นหนังสือได้ อีกประการหนึ่ง คือ รูปประกอบในหนังสือ เป็นรูปที่ได้รับมาจาก เด็กหญิงครูโอ๋ (เราเรียกเขาเองว่าเด็กหญิงครูโอ๋) ที่ได้มอบให้ไว้เมื่อสองสามปีที่แล้ว ที่สุดแล้วต้องขอขอบคุณที่ได้มอบรูปภาพเหล่านั้นไว้ให้ จนได้นำมาเป็นภาพประกอบในหนังสือเล่มนี้ ตามที่ตั้งใจไว้แต่แรก หากข้อความในหนังสือนี้พอเป็นกำลังใจแก่ใคร ได้บ้าง ข้าพเจ้าย่อมมีความยินดีอย่างยิ่ง ถือว่าได้เป็นตาน้ำเล็ก ๆ ที่พอให้ความชุ่มเย็นทางความคิดและเป็นเครื่องจรรโลงใจได้บ้าง และขอถวายผลแห่งความดีนั้นถึงครูบาอาจารย์อันเป็นที่เคารพยิ่งทุกรูป และขออนุโมทนาบุญกับญาติธรรม ที่เคารพซึ่งกันและกันทุกคน ที่มีส่วนในการทำให้หนังสือแนวธรรมะเพื่อให้กำลังใจ ภายใต้ชื่อว่า **ตาน้ำแห่งความคิด** เล่มนี้ ได้ให้ความชุ่มเย็นเป็นกำลังใจแก่ทุกท่าน

พระมนตร์ธัช ยานันท์บุญสิริ (อธิปญฺโญ)
พระธรรมทูตสายต่างประเทศ รุ่น 16
รองประธานหลักสูตรบวชเนกขัมมะบารมี
วัดชลประทานรังสฤษดิ์ พระอารามหลวง
กรรมการมูลนิธิอานาปานสติภาวนาเพื่อสร้างเสริมสังคมสุขภาวะ

สารบัญ



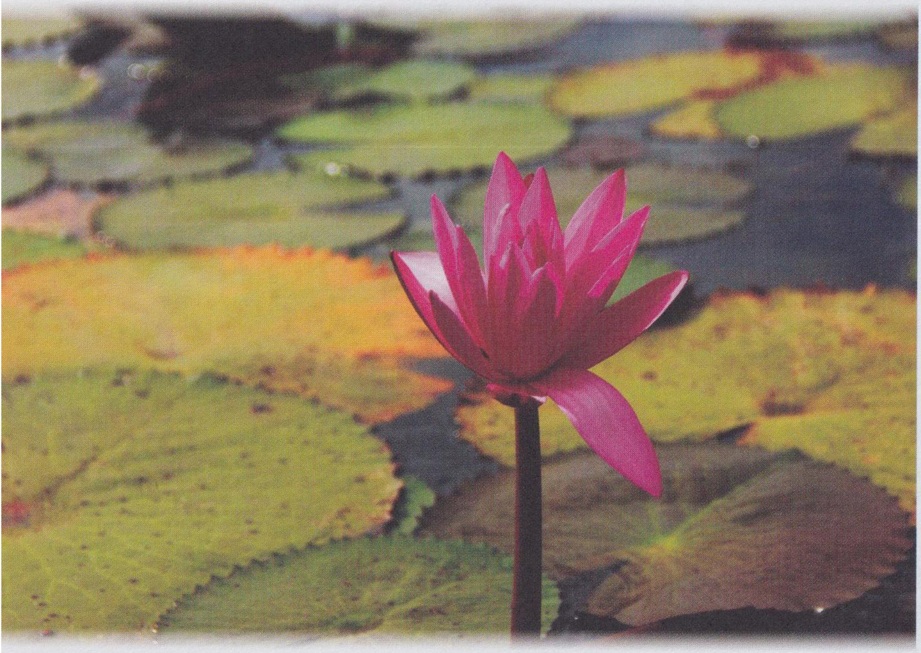
มองด้วยความเป็นธรรม

มองโลกด้วยความเป็นธรรม
ไม่ใช่แค่การมองเห็นธรรมชาติที่สวยงาม
ตามความพึงพอใจของตนเอง
อย่าเพียงนิยมแต่ธรรมชาติภายนอก
เพราะอาจถูกหลอกด้วยความคิด
ชนิดที่เรียกว่ามองโลกสวย
มองอะไร ขอให้มองอย่างเป็นครู
ไว้สอนตัวเองเสมอ
นั้นคือการมองโลกด้วยความเป็นธรรม



การป้องกันที่ดี คือการป้องกันใจ

จะป้องกัน สิ่งใดใด ให้คิดเถิด
อย่าให้เกิด เหตุซ้ำ ทำเสมือน
ในอดีต อันเลวร้าย ไว้คอยเตือน
อย่าแชเชือน ป้องกันภัย ให้จงดี
ป้องกันใจ ไม่ให้แค้น ไม่ให้โกรธ
ไม่เกิดโทษ ทุกข์ร้าย กลายเป็นผี
หากใจคน ขาดทำธรรม และราวี
โลกเรานี้ คงวุ่นวายบรรลัยกัลป์



การสั่งสมที่ดี

การสั่งสมที่ดี
คือการหมั่นสั่งสมความคิด
และปลุกความสำนึกดีอยู่เป็นเนืองนิจ
การปรุงแต่งจิตใจให้ข้ามพ้น
ความเศร้าหมอง
ถือเป็นการสั่งสมที่ทรงคุณค่า
ต่อชีวิตของเราเป็นอย่างยิ่ง



ปัญหามีไว้แก้ไข

มีปัญหาหมั่นแก้ไข
แม้สิ่งนั้นจะถูกใจไม่ถูกใจ
แต่ภาระหน้าที่เป็นสิ่งที่เราต้องทำต่อไป
คนเราไม่ได้มีเวลาไว้ทุกข์
แต่มีเวลาไว้พิสูจน์ตัวเอง



ความไม่เชื่อ

เมื่อบุคคลหนึ่ง
สร้างกำแพงแห่งความไม่เชื่อ
ต่อสิ่งหนึ่งไว้แล้ว
แม้ภายหลังความจริงจะเป็นอย่างไร
ความไม่เชื่อย่อมยังปรากฏในความรู้สึก
ของเขาคนนั้นอยู่ดี



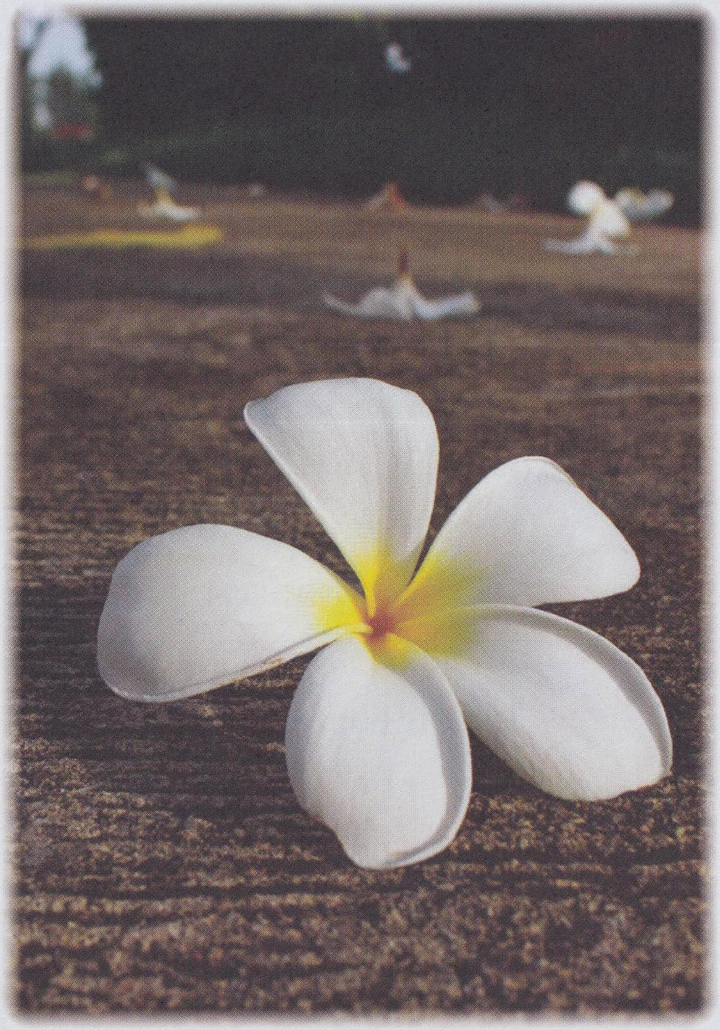
ความสำเร็จ

แรงบันดาลใจเป็นเพียงส่วนหนึ่ง
ของความสำเร็จ ถ้าต้องการความสำเร็จ
ต้องลงมือทำ เพราะความสำเร็จ
เกิดจากแรงบันดาลใจเพียงแค่ ๑ เปอร์เซ็นต์
และเกิดจากการทำงานอย่างหนักหน่วง
ถึง ๙๙ เปอร์เซ็นต์



ความหวาดระแวง

เมื่อไหร่ที่เราหวาดระแวง
ต่อความรู้สึกของคนอื่น
เท่ากับเราหวาดระแวง
ในความไว้ใจของใครสักคน
ในความรู้สึกของเราเอง



โอ้ใจหนอใจ

คำว่า "ดั่งใจ" หมายถึง คำว่า "ได้"
เมื่อได้จึงเกิดความยินดี
ความยินดีแปลค่าเป็น "ความสุข"
ตรงข้ามกับคำว่าได้คือ "ไม่ได้"
เมื่อไม่ได้ก็ผิดหวัง
ความผิดหวังจึงเป็น "ความทุกข์"
ทิ้งคำว่า "ได้และไม่ได้"
แล้วจะพบกับคำว่า
"ตถตา" เป็นเช่นนั้นเอง



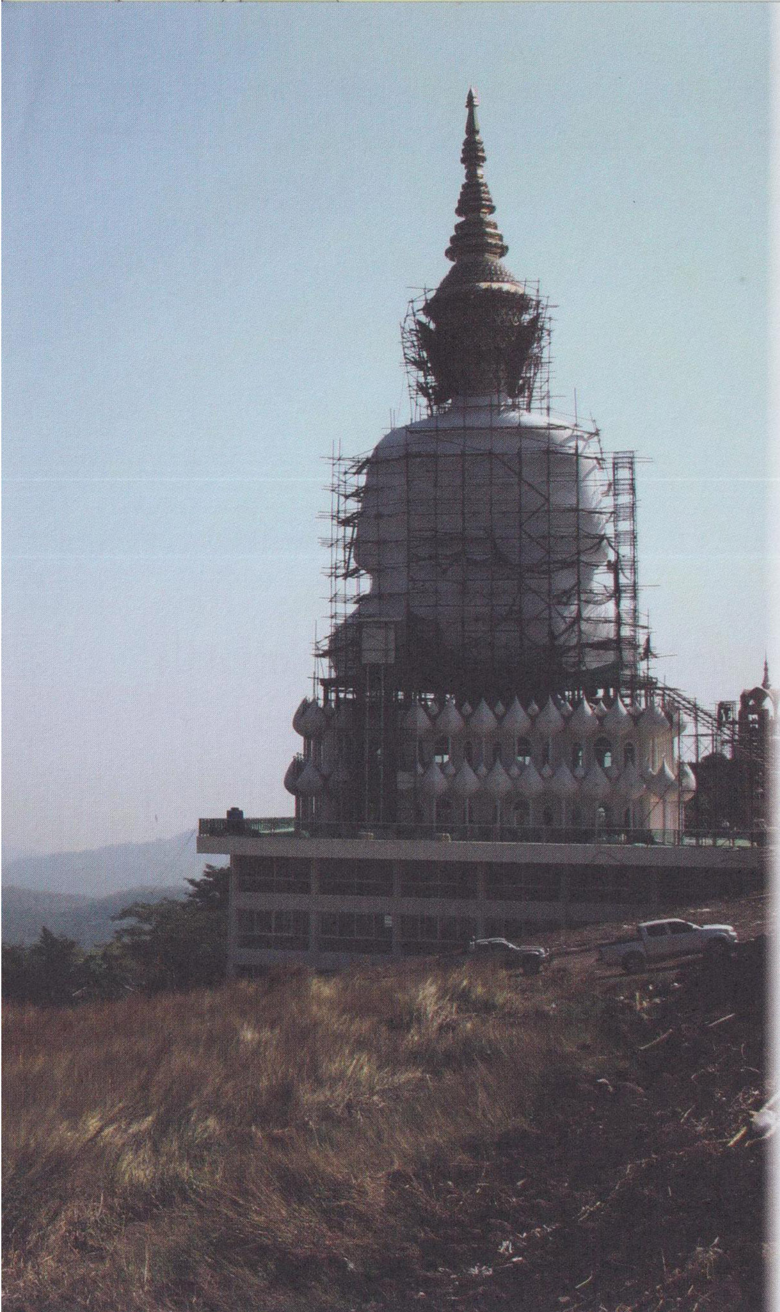
ที่สุดแห่งการเปลี่ยนแปลง

ความตาย ย่อมมีแก่ใคร ๆ ทั้งหมด
เกิดเท่าไหร่ย่อมถึงความตายกันทั้งนั้น
เมื่อมีชีวิตอยู่ควรทำสิ่งที่
เป็นประโยชน์ให้มากกันดีกว่า
หรือทำอะไรให้ชีวิตมีความสุข
อย่างถูกต้องดีกว่า
แด่....ทุกชีวิตที่ยังมีลมหายใจ



ความหลัง

ชีวิตย่อมมีความหลัง
แต่ถึงอย่างไรสิ่งเหล่านั้นก็จะเป็นส่วนหนึ่ง
ที่สร้างแรงบันดาลใจแก่เรา
แม้จะต้องแลกกับน้ำตาแห่งความเศร้า
ที่เคล้าไปด้วยความเสียดายบ้างก็ตาม



ศรัทธา คู่ ปัญญา

มีศรัทธาพร้อมปัญญานำพาจิต
เป็นเครื่องติดตามตัวไม่มัวหมอง
มีปัญญานำศรัทธาประคับประคอง
คนทั้งผองสรรเสริญเจริญธรรม
มีศรัทธาไม่นำพาปัญญาลด
อีกทั้งหมดคุณความดีอุปถัมภ์
มีศรัทธาพร้อมปัญญาคอยชี้นำ
จะสุขล้ำด้วยปัญญาศรัทธามี



อยู่ด้วยความดี

เมื่อจิตใจของเราสงบ
มองเห็นสิ่งใดย่อมเป็นความดี
และใจเราไม่เศร้าหมองกับสิ่งนั้น
เมื่อเราอยู่ที่ไหน จะพบแต่คนดี
ใจที่อยู่กับความดีจึงทำให้
เราเห็นความดีของคนอื่น



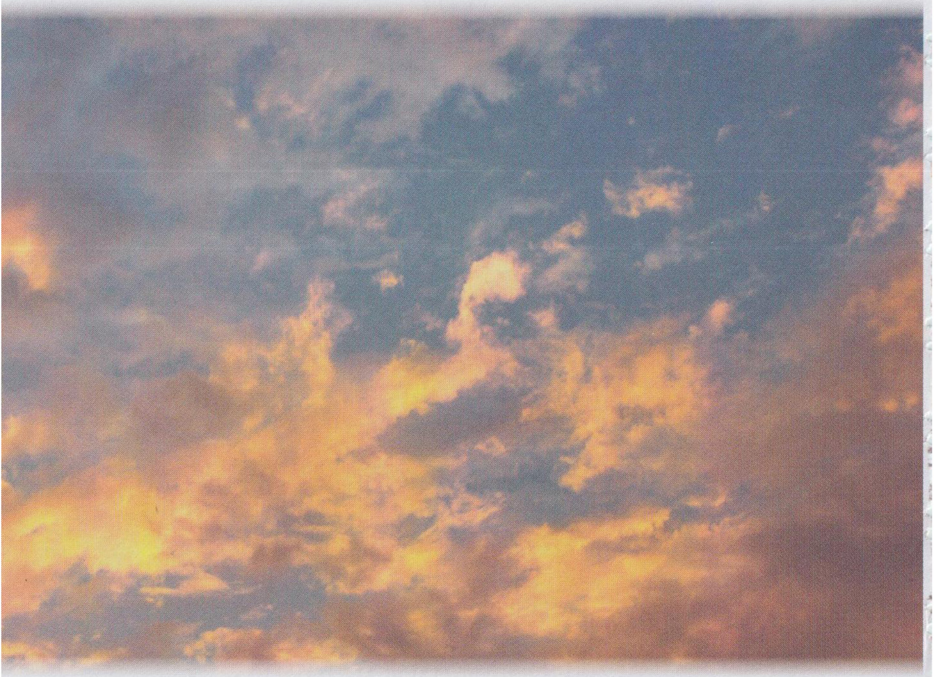
อยู่อย่างอารมณ์ดี

สิ่งที่อยู่รอบ ๆ ตัวเรา
จะเป็นเช่นไรไม่ใช่ปัญหา
อย่างน้อย ๆ วันนี้รู้สึกดีกว่าวันก่อน
และอยู่อย่างคนใจปลอดโปร่ง
อย่างอารมณ์ดี ดีกว่า



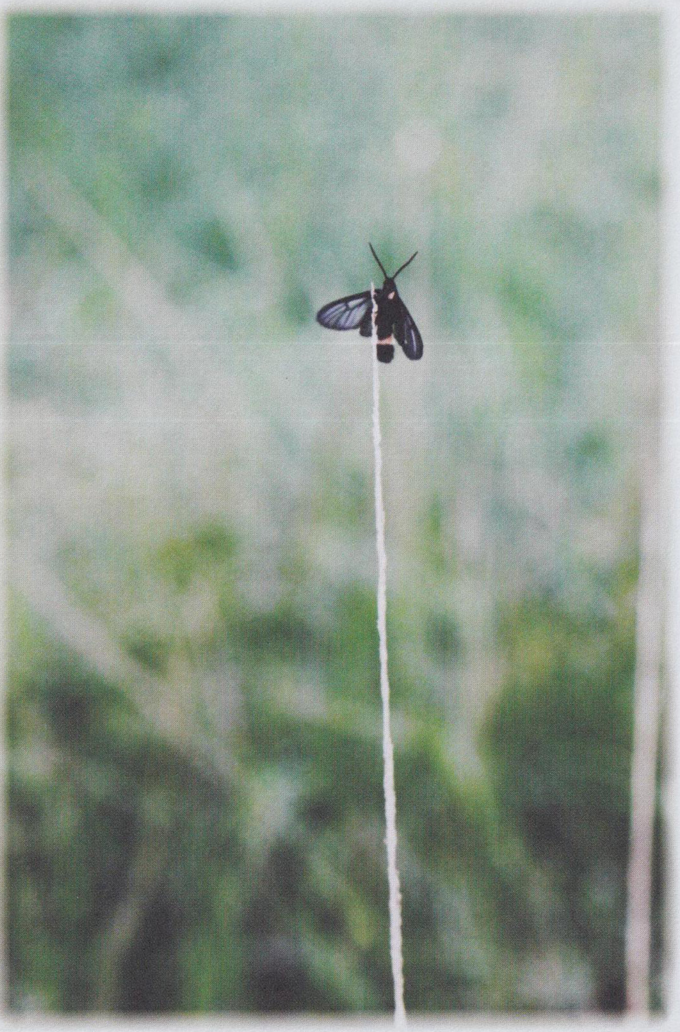
ผูก

ผูกเชือกได้เชือกที่ต่อกันให้แน่น
แต่หากผูกพยาบาทให้คับแค้นยิ่งแน่นยิ่งฝังอก
คลายปมเชือกไม่นานแกะออก
แต่ปลายเชือกย่อมเสียทรง
ไม่เหยียดตรงดังเดิม
คลายใจที่คับแค้นพยาบาทเสียได้ใจย่อมสบาย
แต่รูปทรงแห่งความเข้าใจอันดีต่อกัน
ย่อมหวั่นไหว ดั้งนั้นอย่าผูกใจให้คับแค้นพยาบาท
จะได้ไม่ต้องหวั่นไหวภายหลัง



พื้นที่หัวใจ

เรามักจะถูกบอกว่าหัวใจนั้นมีสี่ห้อง
และหน้าที่ของหัวใจคือสูบฉีดเลือด
เพื่อหล่อเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
แม้ว่าหัวใจจะมีพื้นที่แค่สี่ห้อง
เราทุกคนควรทำพื้นที่แห่งหัวใจ
ให้กว้างเพียงพอเพื่อแบ่งปันพื้นที่นั้น
ให้ได้รับรู้ถึงความรู้สึกและความเห็นใจ
ต่อคนอื่นอยู่เสมอ



หยุดพักเสียบ้าง

หากเหนื่อยล้าจงหยุดพักใจไว้เสียบ้าง
การเดินทางยังอีกยาวไกล
การเดินไม่หยุดไม่ได้แปลว่า ไม่ได้พัก
การหยุดพักใจไม่ให้เหนื่อยกับ
ความคิดที่เป็นพิษร้ายต่ออารมณ์ต่างหาก
คือการหยุดพักที่เป็นประโยชน์
เหนื่อยกายพักกายหายเหนื่อย
เหนื่อยใจพักใจมีกำลังใจต่อสู้
ในหนทางที่ยาวไกลของชีวิต
หยุดพักเพื่อก้าวเดิน
ดีกว่าเพลินในอารมณ์ที่เป็นพิษ



พบเจอและลาจาก

ขอให้พบ เจอเพื่อนที่ดีดี
ขอให้มี ทุกนาทีเป็นนาทีทอง
ขอให้มิตรภาพ ทั้งผองเป็นสิ่งมีคุณค่า
ขอให้กาลเวลา ทำใจเราให้เบิกบาน
ขอให้การงาน มีความสำเร็จ
ขอให้อวิชชา จงจากไกล
ขอให้ความเหลวไหล จงแตกดับ
ขอให้ความคับแค้นใจ จงสูญหาย
ขอให้ความทุกข์ จงมลาย
รวมเป็นกายและใจที่เป็นสุขตลอดกาล



จดจำและทรงจำ

การจดจำและความทรงจำ
เกิดจากความรู้สึกต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด
ที่เป็นทั้งความประทับใจและการบีบคั้น
จากสิ่งที่เกิดขึ้นในชีวิตของเรา
แต่เดิมก็ไม่มีอะไร ไม่มีใคร
ไม่มีผูกติดกับสิ่งใดทั้งสิ้น
มาถึงวันนี้แม้ทุกอย่างไม่มีเหมือนเดิม
แต่สิ่งที่หลงเหลือให้ได้รู้สึก สัมผัสได้
คือการจดจำและความทรงจำ
ในเรื่องดี ๆ ตลอดไป



นักบุญ

นักคิดฉลาดคิด
นักดำเนินชีวิตฉลาดทำ
นักปฏิบัติธรรมฉลาดรู้
นักกู้ฉลาดลงทุน
นักบุญฉลาดทุกอย่าง
จงฉลาดในบุญ
จะได้ไม่ขาดทุนในชีวิต



คิดดี พูดดี ทำดี

ความคิดดีมีค่าดังเมตตาจิตที่ไม่มีประมาณ
คำพูดดีมีค่าดังคำอวยพร
การกระทำดีมีค่าดังมงคลชีวิต



หยุดท้อ

หยุดท้อแท้ หยุดอ่อนแอ ไว้แค่นั้น
หยุดโทษกัน หยุดโทษฉัน หยุดโทษใคร
หยุดคร่ำครวญ หยุดน้ำตา หยุดเหลวไหล
รู้ข่มใจ ใฝ่คิดดี มีปัญญา
เริ่มต้นใหม่ ด้วยใจ ไม่หม่นหมอง
รู้จักตรอง ทบทวนตน พ้นปัญหา
อย่าเพ่งโทษ จ้องจับผิด ติดมายา
จงแกล้วกล้า ตักเตือนตน พ้นอบาย



แสดงธรรม

บอกเรื่องที่ควรบอกแก่ผู้อื่น
บอกเรื่องที่ถูกต้องต่อผู้อื่น
และอย่าลืมบอกเรื่องที่ควรบอกต่อตนเอง
พร้อมทั้งควรตักเตือนตนเอง
ในเรื่องที่ควรตักเตือน

....

ตอนนี้ข้าพเจ้ากำลังแสดงธรรม
หัวใจของข้าพเจ้ากำลังสอนธรรมแก่ตนเอง
ส่วนหนึ่งกำลังจะเผลอเพ่งโทษผู้อื่น
กำลังระงับอยู่ ระงับด้วยธรรมในใจ



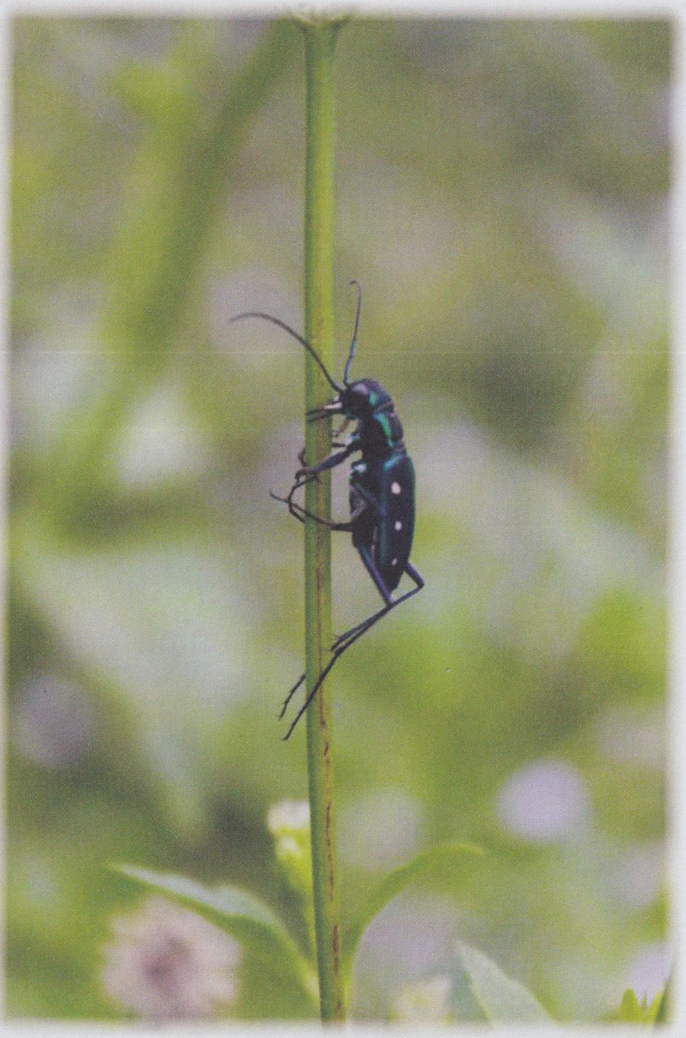
แผ่เมตตา

แผ่เมตตาก่อนนอนตอนจะหลับ
ให้ระงับดับใจที่เศร้าหมอง
ยิ้มให้กันและกันหมั่นประคอง
จิตใสผ่องได้กำไรเมื่อใจดี



เกี่ยวพัน

สรรพสิ่งเกี่ยวพันถึงกันหมด
น้ำค้างหยดกระเทือนถึงห้วงเวหา
ดินและไม้กระเทือนถึงสายธารา
ชีวิตป่ากระเทือนค่าชีวิตคน
ธรรมชาติห่อคลุมโอบอุ้มโลก
ดับโศกสร้างสุขทุกแห่งหน
มีคุณ มีค่าเป็นสากล
เพียงผู้คนรู้เห็นตามเป็นจริง



เปลี่ยนแปลง

หลังพายุฝนจะเห็นท้องฟ้าที่แจ่มใส
จึงมีคำกล่าวที่ว่าฟ้าหลังฝน
หลังมรสุมมักเจอการเปลี่ยนแปลง
ผู้ฉลาดไม่คร่ำครวญกับเรื่องในอดีต
แต่ควรยอมรับการเปลี่ยนแปลง
และไม่ทุกข์จนหนักอกหนักใจ
กลายเป็นคนประสบภัยพิบัติทางความคิด
เพราะติดอยู่กับอดีตที่ยังไม่เปลี่ยนแปลง
จงยอมรับการเปลี่ยนแปลงอย่างฉลาด



สิ่งที่ต้องทำ

สิ่งที่ต้องทำ คือความดี
สิ่งที่ต้องมี คือคุณธรรม
สิ่งที่ต้องจดจำ คือบุญคุณ
สิ่งที่ต้องเพิ่มพูน คือสติปัญญา
สิ่งที่ต้องแสวงหา คือความรู้
สิ่งที่ต้องเชิดชู คือพระรัตนตรัย
เพราะเมื่อคิดแล้วต้องรู้จักทำ
ถึงแม้ว่าต้องคิดแล้วคิดอีก
ก็ต้องคิดกันต่อไป



พุทธอุดมการณ์

ศึกษาธรรม ให้เข้าใจ ไขปัญหา
ปฏิบัติมา สืบต่อ ก่อปัญญา
เผยแผ่ธรรม นำสุข สู่ประชา
รู้เจรจา โต้ตอบธรรม หมั่นทำดี
สี่ประการ กล่าวขาน อุดมการณ์พุทธ
ให้มนุษย์ รู้ธรรม นำวิถี
ให้แจ่มแจ้ง แทงตลอด ปลอดราคี
สร้างบารมี สุขในธรรม ไม่ช้ำใจ



พอเพียง

เมื่อใดอยู่เคียงคู่ซึ่งธรรมะ
รู้จักละส่วนเกินเติมส่วนขาดรู้พอดี
รู้ประมาณ ไม่พลั้งพลาดสร้างโอกาส
รู้ตนเอง รู้เพียงพอ



จิตเดิมแท้

เมื่อเปรียบสีขาวคือจิตมนุษย์
เริ่มที่สุดคือผ่องใสไร้กังขา
มาบัดนี้ความเปื้อนเยือนอุรา
อย่างไรหนาจะทำจิตเป็นดังเดิม



แม่ฉันแม่ใคร

แม่ฉันแม่ใครหัวใจเดียวกัน
รักลูกผูกพันยืนยันด้วยใจ
ยามสุขแม่สุขเฝ้าปลูกลูกไว้
ให้เติบใหญ่มีใจเมตตา
แม่เราเฝ้าสอนแม้ตอนอ่อนล้า
เสริมปลูกปัญญาให้ลูกแข็งแรง
ให้ลูกก้าวหน้าพัฒนาแข็งแกร่ง
แม่เฝ้าเติมแรงอยู่ใกล้ลูกยา



เพื่อนแท้

ในค่ำคืนที่ตื่นอยู่
ใครจะรู้ลมหายใจจะถึงไหน
นับความคิดลอยล่องไป
ลมหายใจเป็นเพื่อนแท้แน่จริงเอย



พลังแห่งความดี

ในเมฆหมอกมีภูเขา ในภูเขามีต้นน้ำ
ในต้นน้ำมีชีวิต กำเนิดชีวิต
อยู่ในเมฆหมอกและภูเขา สายน้ำ
ลำธาร คือแหล่งกำเนิดอาหาร
แหล่งอาหารคือพลังชีวิต
ในชีวิตย่อมกำเนิดความดี
ความดีคือพลังงานยิ่งใหญ่
จงผลิตพลังงานแห่งความดีไว้ในโลก



โชคดีมีเห็นธรรม

เมื่อร่างกายถูกเบียดเบียนด้วยโรค
ช่างเป็นโชคดีแท้ให้แลเห็น
มาเป็นครูสอนเราทุกเช้าเย็น
เมื่อทุกข์เข็ญมาเตือนจิตอย่าผิดธรรม
ไม่ประมาททำหน้าที่เพื่อชีวิต
ประกอบกิจเว้นบาปไม่ถลำ
แม้เวลามีน้อยจงรีบทำ
กุศลกรรมที่ดีมีสุขเอย



ความอ่อนโยน

จิตใจของคนที่อ่อนโยน
ย่อมแสดงออกซึ่งความสงสาร
ต่อความทุกข์ของคนอื่น
ประหนึ่งเป็นทุกข์แห่งตน



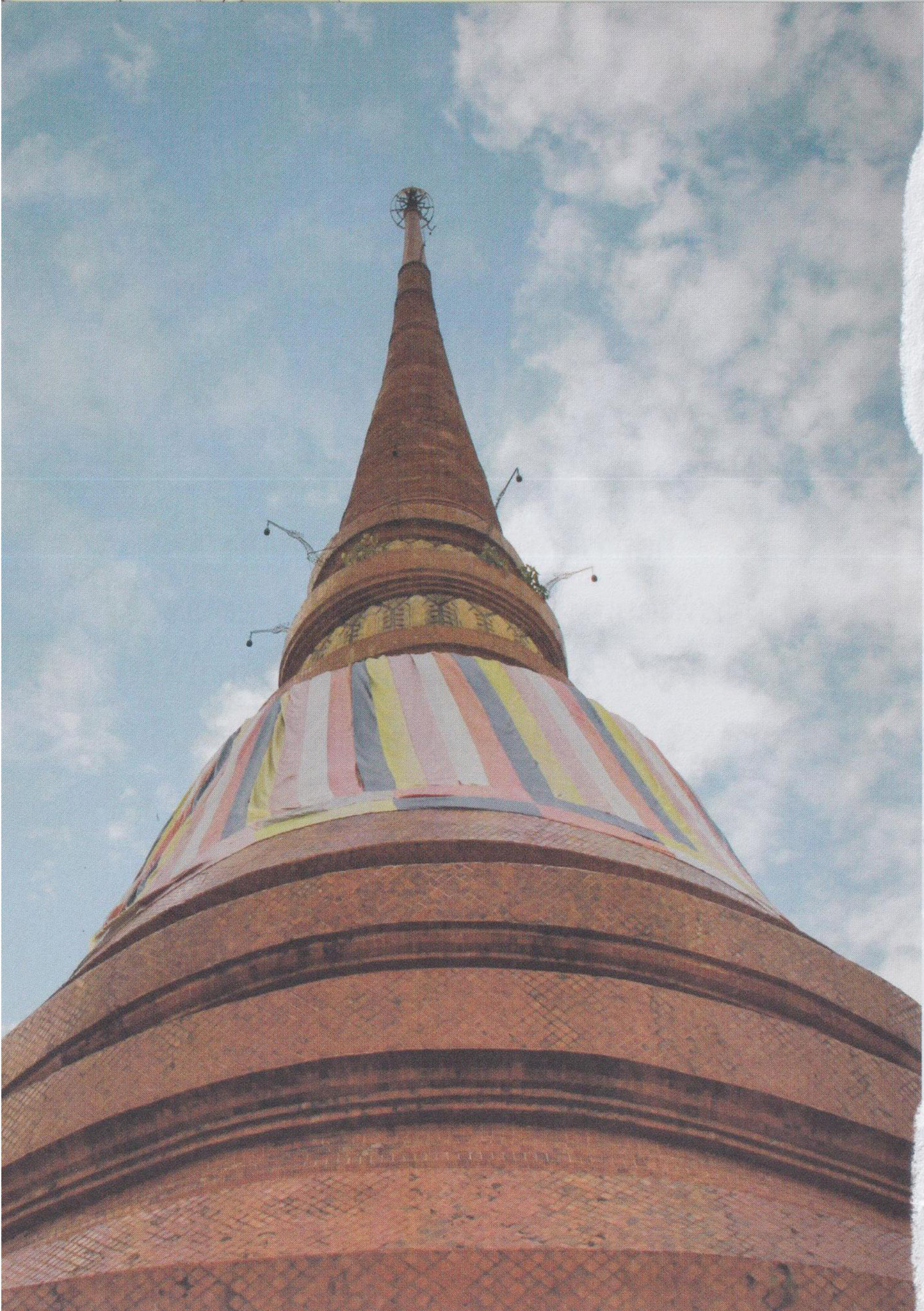
กรรมกับความคิด

กรรมกับความคิด
เรียกได้ว่าเป็นมโนกรรม
กรรมวนเวียนคิดอยู่กับเรื่องเดิม ๆ
เรียกว่า ความคิดจับจด เรื่องเดิม ๆ นั้น ๆ
มักเป็นเรื่องที่คิดแล้วมีความไม่สบายใจ
เป็นส่วนหนึ่งของความคิด
ที่เราจัดการกับมันไม่ได้
ถอนความคิดนั้นเสีย
ให้เหมือนถอนหญ้าไม่ใช่หินทับหญ้า
แล้วความโล่งใจจะมีกับเรา



พึ่งตนเอง

การที่เราทำอะไรได้ด้วยตนเอง
คือการฝึกพึ่งตนเองให้มากนั่นเอง
การพึ่งตนเอง คือ การทำอะไร ๆ ด้วยตนเอง
ไม่ใช่รอความช่วยเหลือจากคนอื่นให้ทำให้
การรอคอยคนอื่น รอความช่วยเหลือจากคนอื่น
ในสิ่งที่เราทำได้เอง
บางทีมันอึดอัดต้องรอคอยด้วยความเกรงใจ
สู้เราทำเองให้เสร็จดีกว่า
อัตตา หิ อัตตะโน นาโถ พึ่งตนเองดีที่สุด



มองแง่ดีมีแต่คุณ

ขอบคุณศัตรูที่แข็งแกร่ง
ขอบคุณเรี่ยวแรงที่ถดถอย
ขอบคุณความฝันที่เปลี่ยนแปลงและเลื่อนลอย
ขอบคุณร่องรอยแผลเป็นที่เข็ญใจ
ขอบคุณความเป็นไปของสรรพสิ่ง
ขอบคุณตัวเราเองที่เข้าใจตัวเราเอง
ขอบคุณ ขอบคุณ และขอบคุณ



สุดปลายมือ

แม้จะสุดปลายมือจะยื้อยุด
มิได้ปล่อยให้หลุดไร้จุดหมาย
ประคับประคองกันและกันไม่ดูดาย
คือน้ำใจไมตรีอารีย์คน



ฟังดี ๆ มีปัญญา

เมื่อฟังดีย่อมได้ธรรมนำไปคิด
ทำชีวิตให้ก้าวหน้าพาสุขี
ยกระดับจิตใจและไมตรี
เพราะความดีมีธรรมประจำใจ
มิได้ฟังแต่ฟังเพียงได้ฟัง
แต่อีกทั้งนำปฏิบัติไม่ห่างหาย
พัฒนาตนของตนพ้นอบาย
เราทั้งหลายสงบเย็นเมื่อเห็นธรรม



เมตตาปราณี

ความเมตตาปราณี
ไม่ได้อยู่ที่คำพูดที่พูด
หรือการกระทำเพื่อให้เราพอใจ
แต่หมายถึง ความปรารถนาดี
ที่มีอยู่ในความเป็นธรรมของจิตเป็นกุศล
การคิดว่าไม่เมตตาปราณีเพราะไม่พูด
หรือทำให้เราพอใจอย่างนี้ไม่ถูกต้อง
เพราะความเมตตาปราณี
คือความปรารถนาดีที่เป็นธรรม
ของจิตที่เป็นกุศล เสมอ ๆ



เป็นเช่นนั้นเอง

ทุกอย่างในชีวิต ความคิด ความทุกข์
เกิดขึ้นแล้วดับไป มีแล้วหายไป
บังคับไม่ได้ ไม่เป็นดั่งใจ
เปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลา
เป็นเช่นนั้นเอง



ไม่มี

ไม่มีก็คือไม่มี
จะให้มีอยู่ก็ไม่ได้
เข้าใจคำว่า มีและไม่มี
แล้วจะไม่ทุกข์
สุขทุกข์ เกิดที่ใจ ไม่ใช่ที่อื่น
ดับทุกข์ด้วยความเข้าใจ
และดับได้ที่ใจของตนเอง



บนหนทางที่ยาวไกล

หัวใจของนักสู้อยู่ที่ความมุ่งมั่น
ที่จะฝ่าฟันอุปสรรคนานับประการ
ไปสู่จุดหมายปลายฝันของชีวิต
ระยะทางที่ยาวไกล
พิสูจน์ความสำเร็จและความอดทน
ประสบการณ์ของบุคคล
ย่อมหล่อหลอมให้เป็นนักสู้
ที่แข็งแกร่ง การเดินทางของนักสู้
จะมีความสุขยิ่งถ้าได้เพื่อนร่วมทางที่ดี



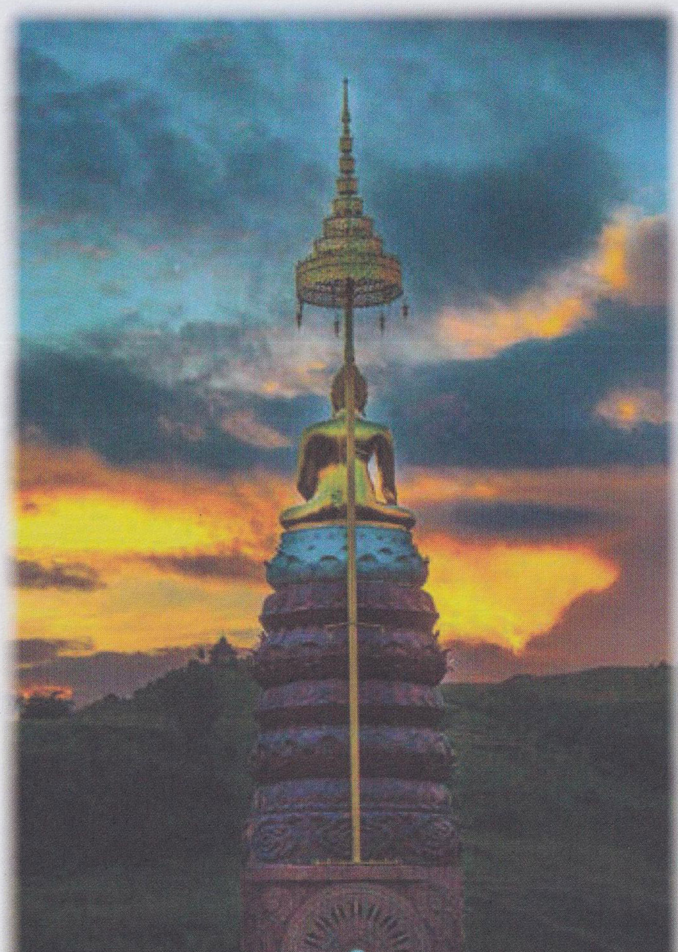
รู้จักคิด ชีวิตมีโชค

มองโลกเป็นเห็นใจคนอื่น
ตื่นจากความหลง
รู้จักปลงในชีวิต
หมั่นคิดสร้างสรรค์
ทำทุกวันให้เบิกบาน
ทำการงานให้มั่นคง
อย่าเอาตนเองเป็นศูนย์กลางของโลก
แล้วท่านจะโชคดีที่สุด



อยู่ในโลก

อยู่ในโลกรู้จักโลกเป็นโชคยิ่ง
รู้จักนิ่งสงบเย็นเป็นสุขสันต์
จะไม่ขุ่นวุ่นใจไปวันวัน
ให้สร้างสรรค์ เสกแต่สิ่งที่ดีดี



สำนึกดี

พูดถึงความสำนึกคน
ทุกวันนี้นับวันจะน้อยลง
เราเองใช่ว่าจะไม่ทำผิด
เพียงแต่ยังไม่มีโอกาส
หากเรามัวแต่นั่งเพ่งโทษคนอื่น
เราก็ได้ชื่อว่าประมาทอยู่เท่านั้น
ควรหมั่นตรวจสอบตัวเอง เสมอ ๆ



ห่วง

ห่วง เป็นคำนาม
หมายถึงวัตถุทรงกลมเอาไว้ทำที่จับ
แต่อีกความหมายหนึ่งคือความรู้สึก
หมายถึง ความห่วงใย
จึงไม่จำเป็นต้องถามว่า ห่วงทำไม
หรือ ห่วงอะไร แต่ให้รู้ไว้เถอะว่า
ทุกครั้งที่ห่วงใย มีคำว่าความปรารถนาดี
อยู่ด้วย เสมอ ๆ



ที่พึ่ง

บุญ เป็นที่พึ่งของ จิต
กัลยาณมิตร เป็นที่พึ่งเมื่อยาม ทุกข์ยาก
ราก เป็นที่พึ่งของ ลำต้น
ผล เป็นที่พึ่งของ เหตุ
ประเทศ เป็นที่พึ่งของ ประชาชน
ตน ย่อมเป็นที่พึ่งของ ตน


6
Photo By Moonot

งานคือชีวิต

งานราษฎร์ งานหลวง งานปวงประชา
ทุ่มเทชีวา เพื่อหน้าที่ ของตน
อย่าหม่น อย่าหมอง อย่านองน้ำตา
อุทิศ กายา ปรารถนาความดี
ใครเห็น ไม่เห็น ไม่เป็นอุปสรรค
หากมี จิตที่รัก อยู่ในหน้าที่
อยู่อย่าง สร้างสรรค์ จวบชั่วชีวี
อยู่ด้วย ศักดิ์ศรี สร้างบารมีแก่ตน



วันนี้คุณยิ้มอย่างไร

ยิ้มขอความรัก ยิ้มแล้วสบตา
เรียกเข้าไปหา ยิ้มผงกศีรษะ
ยิ้มแล้วลูบปาก เรียกยิ้มโอชะ
โค้งเป็นจังหวะ เรียกยิ้มรับรู้
ยิ้มแล้วหลิ่วตา เรียกยิ้มเจ้าชู้
ยักคิ้วทั้งคู่ เรียกยิ้มหน้าเป็น
ยิ้มอย่างไรก็คือยิ้ม แต่ยิ้มที่สำคัญคือ
ยิ้มที่ประกอบด้วยเมตตา
ย่อมมีคุณค่ามากมายเสมอ



ติดกับดัก

หนูติดจั่น มันติดเนื้อ เสือติดป่า
หมาติดกระดูก จิตผูกกับอดีต
จงรีบปลดตัวเองออกจากกับดัก
ชีวิตจะได้ ไม่เสียศูนย์



ทุก ๆ ยาม

ยามเจ็บ อย่าท้อ ยามรอ อย่าหมดหวัง
ยามรัก มีพลัง ยามชัง อย่าหมดใจ
ยามอยู่ดี จะมีสุข ยามสนุก ต้องสดใส
ยามทุกข์ ไม่ร่ำไร จงก้าวไป อย่างมั่นคง



อยู่ด้วยรู้ ไม่อยู่ด้วยหลง

รู้ว่าตัว เป็นใคร ทำอะไรอยู่
รู้ว่ารู้ หรือไม่รู้ ดูให้เห็น
รู้ให้รู้ ว่าใจเรา ร้อนหรือเย็น
ดับทุกข์เข็ญ เสียได้ ใจเบิกบาน



ดีแท้ ไม่มีเทียม

พลอยยินดี ทุกที่ ที่มีดี
อย่าถือดี ว่าดี กว่าใคร ๆ
อย่าอวดดี เพราะไม่ดี แต่อย่างใด
อย่าเผลอใจ ปล่อยให้ ไม่มีดี
จะถือดี ต้องถือ ที่ธรรมะ
ช่วยปลงละ ความถือดี ไม่มีหมอง
เอาความดี มาอวด สวยดั่งทอง
ไม่มัวหมอง เพราะทองแท้ ไม่มีเทียม



มีไว้แล้วดี

ธรรมะ มีไว้ให้ ปฏิบัติ
ความอึดอัด มีไว้ให้ สลัดทิ้ง
ความสัตย์จริง มีไว้ให้ ประกาศ
ความสามารถ มีไว้ให้ แสดง
เรี่ยวแรง มีไว้ให้ ลุกขึ้นสู้
ความรู้ มีไว้ใช้ แก้ปัญหา
ชีวิต มีไว้เพื่อ พัฒนา
กาลเวลา มีไว้เพื่อ พิสูจน์สิ่งทั้งปวง



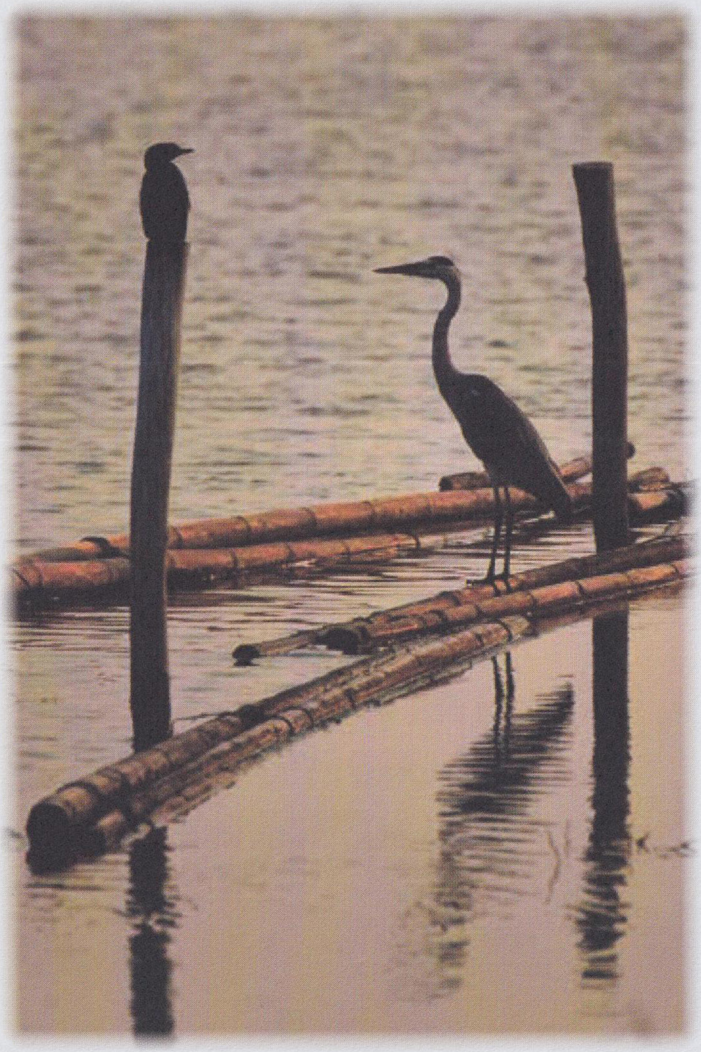
มีสติ

มีสติในการรับรู้
มีสติเฝ้าดูการเคลื่อนไหว
มีสติจิตผ่องเป็นยองใย
มีสติเข้าใจสิ่งทั้งปวง
อยู่ด้วยสติ จะไม่ผิดพลาด
อยู่ด้วยสติ ไม่ประมาทเรื่องทั้งผอง
อยู่ด้วยสติ มีชีวิตรุ่งเรืองรอง
อยู่ด้วยสติ ย่อมไตร่ตรองผ่องอำไพ



ธรรมชาติ

เมื่อเมฆตั้งเค้า เฝ้ารอเป็นฝน
มวลไม้รอยล ยามฝนโปรยปราย
ต้นกล้าในนา ยิ้มร่าพริ้งพราย
หยาดลงเป็นสาย คือน้ำฉ่ำเย็น
มวลหมู่มนุษย์ ต้องหยุดทำลาย
ธรรมชาติวอดวาย เมื่อใช้ไม่เป็น
ยามต้องขาดแคลน แร้นแค้นทุกข์เข็ญ
ควรใช้ให้เป็น กินอยู่พอดี



รู้ ทั้งรู้

รู้ว่าจน ยังถูกโกง
รู้ว่าหวง ยังทำลาย
รู้ว่าร้าย ยังหมายปอง
รู้ว่าขัดข้อง ยังไม่แก้ไข
รู้ว่าโกหก ยังคงไว้ใจ
รู้ว่าห่วงใย ยังไม่ไมตรี
รู้ว่าหลอก ยังบอกว่าไม่เจ็บ
รู้ว่าหนาวเหน็บ ยังบอกว่าทนไหว
รู้ว่าผิด ยังขืนทำลงไป
รู้ว่าอะไรเป็นอะไร
แต่ก็ยังฝืนใจไว้ไม่ได้อยู่ดี



สมองดีดี

สมองดี เบิกบาน ทำงานสนุก
จะนั่งลุก ยืนเดิน เพลินหนักหนา
สมองดี ย่อมคิดดี มีราคา
สมองบ้า ย่อมพา ให้อับจน
ถ้าคิดดี คิดเป็น เห็นประโยชน์
ไม่มีโทษ ต่อใคร ๆ ทุกแห่งหน
คิดแก้ปัญหา คิดแก้ไข คิดช่วยคน
พาหลุดพ้น ทางชั่ว ไม่มัวเมา



ทำดีไม่มีเสื่อม

หมั่นประชุม พร้อมกัน พลันก้าวหน้า
พร้อมเพรียง กันและกัน ขันอาสา
ไม่สร้างกฎ อันเหลวไหล ไร้ราคา
สร้างคุณค่า เคารพกัน หมั่นทำดี
เมื่อให้เกียรติ แก่เขา เราย่อมได้
ไม่เหลวไหล ให้เศร้าหมอง พร่องราศี
รู้สรรค์สร้าง กิจกรรม ธรรมบารมี
เพื่อศักดิ์ศรี ในคุณค่า ราคาคน



พึ่งพาอาศัย

พึ่งพาและอาศัย
เชื่อมดวงใจหลายหลายดวง
ผูกรักให้หนักหน่วง
เป็นโซ่ทองคล้องดวงใจ
แบ่งปันและเอื้อเฟื้อ
เป็นเหมือนเรือกลางน้ำใหญ่
ประสานด้วยน้ำใจ
โลกสดใสด้วยใจเรา



อันตรายของชีวิต

พูดไม่รู้ฟัง พังไม่รู้ตัว
กลัวจนขี้ขลาด ฉลาดแต่ไม่เฉลียว
ทำงานหนักเพื่อตัวคนเดียว
หากินหาเที่ยวเพลินจนเกินวัย
คิดผิด พูดผิด ทำผิดเกินทนจนเป็นนิสัย
ขาดหลักประกันความมั่นคงทั้งชีวิตและจิตใจ
จะมีภัยให้พบพานจนบานปลาย
อันตรายจริงจริงทุกสิ่งเอย



เบา ๆ วาง ๆ ว่าง ๆ เว้น ๆ

เบาอะไรแล้วสบาย เบาอกเบาใจ
วางอะไรแล้วสบาย วางอกวางใจ
ว่างอะไรแล้วสบาย ว่างจากความขุ่นข้องใจ
เว้นอะไรแล้วสบาย เว้นการทำบาปทั้งปวง



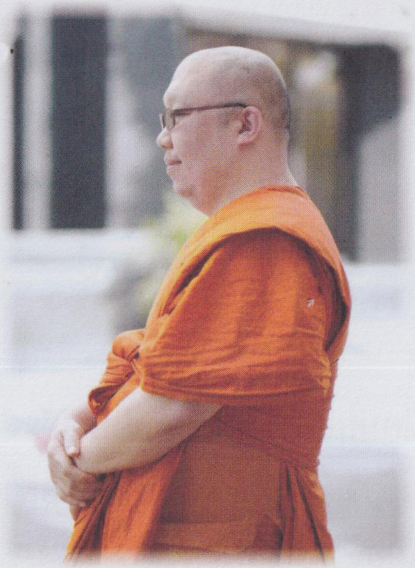
เป็นอย่างเป็น

เป็นคนอย่าหมดไฟ
เป็นไมค์อย่าหมดเสียง
เป็นนักร้องอย่าหมดสำเนียง
เป็นนักเพลงอย่าหมดจินตนาการ
เป็นนักเล่านิทานอย่าหมดเรื่องเล่า
เป็นคนแก่เฒ่าอย่าหมดเมตตาธรรม
เป็นอะไรเป็นได้ เมื่อเป็นแล้วเป็นให้เป็น



ค่อยเป็นค่อยไป

มีคนบอกว่า ให้เดินไปทีละก้าว
กินข้าวไปทีละคำ ทำไปทีละอย่าง
เมื่อข้าพเจ้าพินิจพิจารณาแล้ว
เห็นว่าถูกต้องดังที่กล่าวไว้ รีบนักมักช้า
โอกาสผิดพลาดมีมาก
สู้ค่อยเป็นค่อยไปและทำสม่ำเสมอ
แต่ไม่หยุดอาจจะเร็วได้



พระมนตร์ธัช ยานันท์บุญสิริ (อธิปญฺโญ)

๖ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๒๐

บรรพชา ๒๔ มกราคม พ.ศ. ๒๕๓๕

อุปสมบท ๒๖ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๔๑

น.ธ.เอก, ปริญญาโท (ยุทธศาสตร์การพัฒนา)

รองประธานหลักสูตรบวชเนกขัมมะบารมี
วัดชลประทานรังสฤษดิ์ พระอารามหลวง
พระธรรมทูตสายต่างประเทศ

แรงบันดาลใจเป็นเพียงส่วนหนึ่ง
ของความสำเร็จ ถ้าต้องการความสำเร็จ
ต้องลงมือทำ เพราะความสำเร็จ
เกิดจากแรงบันดาลใจเพียงแค่ ๑ เปอร์เซ็นต์
และเกิดจากการทำงานอย่างหนักหน่วง
ถึง ๙๙ เปอร์เซ็นต์